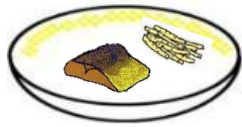




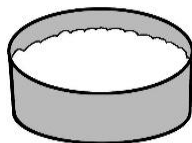
7月「食育の日 和食献立」の紹介

A地区・B地区 17日(木)

じゃがいもの
あかじそいため



さばのさっぱりと



ごはん



とうがんのみそしる

毎月19日の食育の日前後の給食では、「食育の日和食献立」として、食生活の見本となる和食献立を取り入れています。

7月は「冬瓜のみそ汁」です。

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、冬まで保存ができることから、漢字では冬の瓜と書きます。緑色の楕円形の形をしていますが、皮をむくとやわらかい白い果肉が現れます。

旬の冬瓜を味わいましょう。



酢のお話

食べ物にはいろいろな味があります。

甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五種類の基本の味を「五味」と言います。酢は、五味の中の「酸味」を感じる調味料です。

酢にはだ液などの消化液を出すのを助ける働きがあり、胃や腸での消化や吸収を進めて、食欲増進に効果があります。そのため、酢をきかせた料理は、夏の暑くて食欲がない時期にさっぱりと食べやすく、食欲を回復させます。

今日の主菜の「さばのさっぱり煮」は、酢を使い、さっぱりと食べやすく仕上げています。



画像出典:農林水産省「お酢の歴史と種類」

7月の給食に登場する 旬の野菜と地産産の野菜

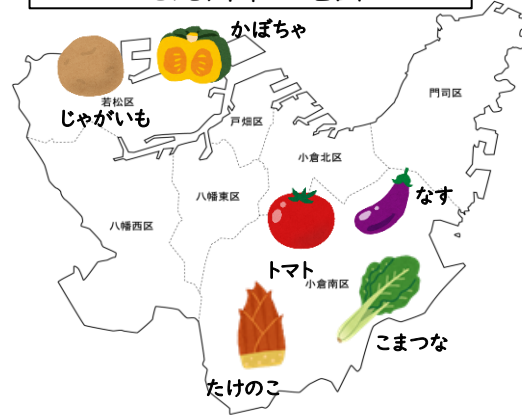
〈旬〉

かぼちゃ、トマト、にがうり、なす、とうがん、えだまめ、とうもろこし、ピーマン

〈地産産〉

じゃがいも、こまつな、トマト、かぼちゃ、なす、たけのこ

北九州市の地図



北九州市は、小倉南区や若松区に畑が多く、農産物に恵まれています。学校給食でも、地元のおいしい食材を活用し、地産地消に取り組んでいます。